GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة كهرباء ومياه دبي
Dubai Electricity & Water Authority

برنامج توعية الموظفين – لشهر يونيو 2021

Employee Awareness Program – June 2021

اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

World Hypertension Day

Health & Safety Department
BS&HR Division, DEWA

ما هو ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة و التي تكون قوة اندفاع الدم مقابل الشرايين مرتفعة لأسباب مختلفة منها تضيق الأوعية الدموية

يبلغ معدل انتشار مرض ضغط الدم في دولة الامارات بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية 15% و هو المسبب ل45% من أمراض القلب و الأوعية الدمويه.

يؤدي رتفاع ضغط الدم إلى أضرار بالأوعية الدموية و القلب، و سلقب بالقاتل الصامت لأن معظم المصابين لا تظهر عليهم أي أعراض للإصابة.

What is Hypertension

Hypertension is a common disease in which the force of blood rushing against the walls of the arteries is elevated.

According to WHO statistics the prevelance of hypertension in the UAE is 15% and it is the cause of 45% of cardiovascular diseases.

High blood pressure damages blood vessels and the heart. It is called a silent killer as most people don't show any symptoms.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

لارتفاع ضغط الدم العديد من الأعراض الشائعة، و لكن ليس بالضرورة ظهور أية منها على المصاب.

الأعراض الأكثر شيوعا

- الصداع
- طنين الاذن
- ضيق التنفس
- اوجاع الصدر
- نزيف الأنف
- التعب و الإجهاد الجسدي
- عدم انتظام دقات القلب
- دم في البول

Symptoms of Hypertension

Hypertension has many common Symptoms, but many patients might not present any of the symptoms:

The most common symptoms include:

- Severe headaches.
- Nosebleed.
- Fatigue or confusion.
- Vision problems.
- Chest pain.
- Difficulty breathing.
- Irregular heartbeat.
- Blood in the urine.

عوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم

- زيادة الوزن و السمنة
- التاريخ العائلي
- قلة النشاط البدني
- ارتفاع الكولسترول
- اختلال الهرمونات (الغدد الصماء)
- التدخين
- التوتر
- النظام الغذائي كثير الملح
- نقص البوتاسيوم في النظام الغذائي
- أمراض الكبد
- التقدم في العمر

Risk Factors

Factors that increases the risk of developing high blood pressure:

- **Overweight and obesity**
- **Kidney problems**
- **High Cholesterol**
- **Endocrine (Hormonal)**
- **Family history**
- **lack of physical activity**
- **Smoking**
- **Stress**
- **Diet high in salt**
- **Potassium deficient diet**
- **Aging**

زمرة ارتفاع الضغط	الضغط الانقباضي ملمتر زئبق (الأعلى)		الضغط الانبساطي ملمتر زئبق (الأدنى)
طبيعي	أقل من 120	و	أقل من 80
مرتفع	129-120	و	أقل من 80
ارتفاع ضغط الدم (المرحلة 1)	139-130	أو	89-80
ارتفاع ضغط الدم (المرحلة 2)	140 أو أكثر	أو	90 أو أكثر
نوبة(أزمة) ارتفاع ضغط الدم (يحتاج عناية طبية فورية في المستشفى)	أكثر من 180	و/أو	أكثر من 120

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper#)		Diastolic mm Hg (lower#)
Normal	**Less than 120**	**and**	**Less than 80**
Elevated	**120-129**	**and**	**Less than 80**
High Blood Pressure (Hypertension Stage 1)	**130-139**	**or**	**80 - 89**
High Blood Pressure (Hypertension Stage 2)	**140 or higher**	**or**	**90 or higher**
High Blood Pressure Crisis (Seek Emergency Care)	**higher than 180**	**and/or**	**higher than 120**

العلاج

قد يحتاج المصاب بارتفاع ضغط الدم البدء بالعلاجات الدوائية، ولكن هذا لا يغني عن تغيير نمط الحياة إلى حياة صحية.

- للتحكم بالمرض بشكل أفضل ينصح ب:
  - اتباع نظام غذائي صحي
  - ممارسة النشاط البدني
  - تقليل نسبة الأملاح في النظام الغذائي
  - إنقاص الوزن في حال كان المريض يعاني من السمنة
  - الإقلاع عن التدخين
  - التقليل من التوتر
  - الالتزام بالعلاج الموصوف و مراقبة ضغط الدم بشكل دوري

Treatment

People with Hypertension may need to start with medical treatments but it does not substitute lifestyle changes.

- Eat healthy foods. Eat a heart-healthy diet. ...
- Decrease the salt in your diet.
- Maintain a healthy weight.
- Increase physical activity.
- Limit alcohol.
- Don't smoke.
- Manage stress.
- Monitor your blood pressure at home

شكـــراً

THANK YOU